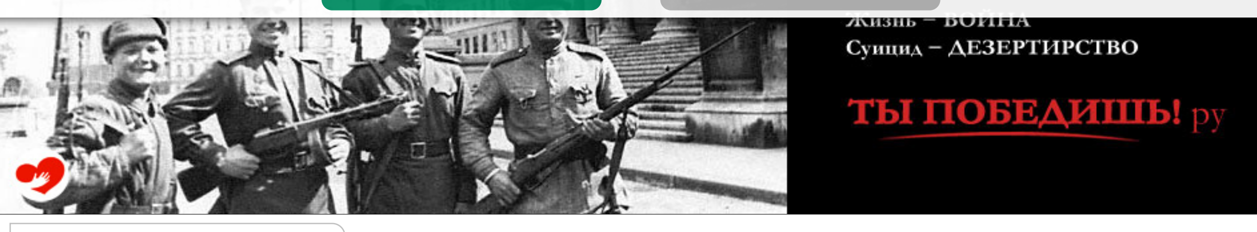
Если Вам больше 25 лет, за один час Вы можете узнать основные причины Вашего душевного состояния.

Пройти онлайн-диагностику | Нет, спасибо



- ТЕСТ на уныние и радость
- ВИДЕО
- «Я совершил самоубийство»
- Способы самоубийства
- Психология самоубийства
- Откуда мысли о суициде
- Судьба родных самоубийцы
- Потеря работы, долги, крах
- Потеряли смысл жизни?
- Плохие отношения с родителями
- Смысл страданий
- Лечение депрессии
- Послеродовая депрессия
- Избавиться от страха и тревоги
- Про смерть
- Жизнь можно изменить
- Как полюбить себя
- Как вернуть радость жизни
- Преодоление социофобии
- Ради чего стоит жить?
- Рассказы о самоубийстве
- Стихи о самоубийстве
- Аудиокниги
- Режете руки?
- Советы родителям
- Профилактика суицида в школе
- Суицидологические службы

ВЫБРАЛИ ЖИЗНЬ
ВСЕГО 38847
ВЧЕРА 3
ДОБАВЬ СВОЮ ЖИЗНЬ!

поиск по сайту | Найти

КАК ПОМОЧЬ ПРОЕКТУ

Из несчастной стать счастливой

Как пережить расставание?

Просьбы о помощи [Напишите свою историю](#)

Артём, 17 лет.
Даже не знаю, сколько времени нахожусь в состоянии депрессии. Такое ощущение, что она была со мной всегда, а яркие моменты вовсе никогда и не случались. Если полтора года назад я ещё чувствовал ежедневную тоску, которая просто разрывает изнутри, то сейчас я не чувствую ничего. Будто пустота внутри. И это состояние "оцепенения" намного хуже, чем давящая грусть.
У меня скучная жизнь. Школа - дом - репетитор - дом. И этот цикл повторяется почти каждый день. С родителями я груб, хотя их очень люблю, друзей у меня и в помине нет, разве что хорошие знакомые, отношений никогда не было. Я даже не знаю, каково это — быть близким кому-то, делиться своими самыми сокровенными мыслями. Каждый раз, когда вижу счастливых людей на улице, задаюсь вопросом: чем я хуже них? Почему у меня такого никогда не было?
Я чувствую себя ничтожным. Я раздражительный, грубый, не умеющий испытывать сочувствия. Я пытался поменяться тысячу раз, честно, но ничего не получается.
У меня нет никаких талантов, меня уже давно ни к чему не тянет. Такое ощущение, что жизнь проносится мимо меня, а я просто стою в стороне.
С тех пор, как появилась пустота внутри, я начал заниматься самоповреждением. Порезы, ожоги, царапины — всё это позволяет мне почувствовать себя живым, вспомнить, что я ещё человек, у которого до сих пор есть чувства. Недавно мать заметила мои порезы и накричала на меня. Она говорит, что лучше бы я изуродовал своё лицо. Она не понимает, что я чувствую. Я пытался ей как можно лучше объяснить свои чувства, но это всё без толку. Я совсем один.
Знаете, я правда хочу жить. Я отлично понимаю, что жизнь — классная штука. Но у меня такое чувство, будто меня обманули: мне подсунули не жизнь, а обычное существование. Светлая юность прошла мимо меня, и, наверное, молодость последует её же примеру. Меня уже достала эта серость, но я не знаю, что нужно делать, ведь я уже всё перепробовал. Если это продолжится, то я просто не выдержу.

Артём , возраст: 17 / 25.05.2017

Отклики:

Привет. Ну для начала до конца юности ты ещё не дошёл.Первое, что я бы посоветовал--это думать о своих обязанностях, выполнять их(всё-таки учиться нужно),живи сегодняшним днём. Займись спортом, чтоб меньше дури в голову лезло(причём не неделю и не 2, хотя бы месяцев на 5-6).Помолись о принятии Христа Господом и Спасителем твоей жизни (своими словами), сходи на хорошую исповедь, начни ходить в церковь. Обязательно отрекись от привычных грехов(порнография, рукоблудие, неприличные мысли, алкоголизм, курение, игромания и пр.) Сам не справишься, так что каждый день проси Святого Духа, чтоб Он вошёл в тебя и поменял твои привычки. Не занимайся магией (не гадай, не носи красную нить, не пользуйся услугами экстрасенсов и пр.) Не жди чуда сразу, в моей жизни Бог подействовал через пол года хороших ломок и жизни по заповедям. Прочти книгу Ник Вуйчич "Жизнь без границ" мне очень помогла в трудное время. И борись,борись,борись..Особенно когда кажется, что всё безполезно.

БЭДмен , возраст: 28 / 25.05.2017

Артем, светлая юность - это не конкретный возраст, а состояние души. И она может быть и в 30 и в 60 лет. В 17-18 лет многие испытывают смятение и тоску, потому что кажется, что жизнь проходит мимо, а другие проводят время более ярко. В университете загруженность будет больше, как и больше возможностей для общения и самореализации. Еще и подрабатывать вечером можно будет))) Так что не будешь замечать, как день пролетит)

Юлия , возраст: 33 / 26.05.2017

Депрессия это следствие отсутствия душевных сил. Хорошо от этого помогает контакт с природой, гулять по парку, может быть легкие пробежки (не ради результатов, но души для). А когда появятся силы, ты можешь преодолеть душевное одиночество. Для этого не нужно ждать что кто то поймет твои чувства, которые мы и сами подчас понять не можем, а стараться понять чужие. В жизни все наоборот, хочешь понимания, стремись понять, хочешь нежности, проявляй нежность, хочешь добра, твори его сам. И все это тебе вернется.
Для начала можно попробовать понять маму, которая тебя растила, пеленала, отдавала тебе знания, силу, любовь, а ты теперь пытаешься "изуродовать" эту жизнь.

Но все это возможно, когда появятся душевные силы не думать о своей боли, а увидеть чужую. Тогда через помощь другим ты найдешь близкое общение и смысл своего "существования".

Будь счастлив, желай всем счастья.

Спроси у жизни строгой какой идти дорогой,
Куда по свету белому отправиться с утра,
Иди за солнцем следом, хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди дорогою добра.

Забудь свои заботы, падения и взлёты,
Не хнычь, когда судьба себя ведёт не как сестра.
Но если с другом худо, не уповай на чудо,
Спеши к нему, всегда иди дорогою добра. (с)

Gata , возраст: 32 / 26.05.2017

Здравствуйте. Артём, может всему виной переходный возраст, поэтому кажется, что никто не понимает, не любит, давят тоска и одиночество. Но вы ответственный парень, старательный, прилежно учитесь - это очень хорошо! Почему бы не найти хобби, увлечения, чтоб не скучать? Зачем сидеть дома, когда в такую чудесную погоду можно покататься на роликах, велосипеде, поиграть в футбол. Запишитесь в секции какие-то, познакомьтесь с ребятами, дружите. А с отношениями не торопитесь, повзрослеете, поступите учиться, найдете работу, тогда и о создании семьи можно будет подумать. Обратитесь к школьному психологу, выговоритесь. Витамины попейте. И чаще улыбайтесь, настраивайтесь позитивно. Успехов!

Ирина , возраст: 29 / 26.05.2017

Депрессия скорее всего от отсутствия общения.
Если ты сам избегаешь общения, попробуй общаться хотя бы в интернете, и тебя затянет, так как общение это приятно.

Антон , возраст: 20 / 26.05.2017

Артем, на самом деле - это хорошо, что тебе плохо ... странно звучит? Плохо, когда человек, живя так, не чувствует пустоты жизни. А ты сейчас готов искать другого - жизни осмысленной, радостной. Открою тебе секрет - умение жить - это умение любить. Умение любить - это умение интересоваться другими людьми, чувствовать их боль, дарить тепло своего сердца, проявлять заботу и радоваться, если кому-то в этой жизни полегчало благодаря тебе.

*Нафанаил , возраст: ** / 26.05.2017*

Привет,Артём! Очень тебе сочувствую. Только не отчаивайся, твоя жизнь еще может измениться к лучшему)Т ы говоришь, что перепробовал всё. Что ты понимаешь под "всё"?Жизнь прекрасна,это, действительно, так)Если прошлое было не совсем счастливым, это не значит, что будущее будет таким же.Не давай депрессии поглотить тебя. Настройся на то, что твоя жизнь скоро станет гораздо лучше.Для нашего времени депрессии Не удивительны и нужно учиться с ними бороться.Что такое случилось в твоей жизни, с чего всё началось?Т ы задаешься вопросом "Чем я хуже других?".Все мы не идеальны, но всегда есть что-то, что мы делаем лучше окружающих.Никогда не стоит завидовать лучше попробовать найти себя и через это осознать свою ценность.Ты пришел в этот мир не просто так и у тебя есть смысл.Сейчас самое время над ним задуматься.Е сли у тебя нет человека, с которым можно откровенно поговорить, скорее всего, ты сам когда-то отталкивал от себя людей.Но ещё не поздно изменить тактику своих действий. Начни общаться с родителями и заботиться о них.Близкие всё равно тебя любят,даже если этого внешне не видно.Так что с делай шаг им на встречу.друзей не всегда можно найти в конкретный момент времени.Но искать их можно всегда)Думаю, что тебе стоит начать не с поиска друзей,а с саморазвития.У каждого человека есть какие-то способности, просто нужно посмотреть внимательнее.Ты сейчас находишься в таком состоянии, что не можешь объективно оценить себя.Даже если ты считаешь, что у тебя нет никакой предрасположенности, просто найди себе занятие)И ещё я советую тебе усиленно заняться учебой, это помогает от депрес сии.У тебя в жизни всё ещё впереди,Артем. Н е огорчайся, если что-то не получалось в прошлом.Что было, то было. Нужно смотреть вперёд.Почитай книги Ника Вуйнича, они очень мотивируют к жизни)Каждый из нас испытывает одиночество в той или иной степени, от этого никуда не денешься.Н о ты всё равно не один.Потому что Бог всегда рядом с тобой, Он тебя очень любит и никогда не оставит)Желаю чтобы ты был счастлив.Сходи в церковь если что-то тяготит твою совесть,пороси прощения. и начни жить с чистого листа - это правда возможно.Главное твое стремление к этому)Я желаю тебе крепкого здоровья, мира и взаимопонимания в семье, всегда отличного настроения, успехов в учёбе, побольше сил и терпения,любви, радости,мира в жизни и всего самого наилучшего) Держись,только Бог может заполнить пустоту души)

Анастасия , возраст: 19 / 04.06.2017

← Предыдущая просьба | Следующая просьба →
Вернуться в начало раздела
Версия для печати

Последние просьбы о помощи

24.04.2023
Как говорят «Суицид удел слабых» или «Жизнь – война, Суицид - дезертирство». Сражаться и бороться вечно не возможно… Либо заканчиваются ресурсы либо терпение… Для борьбы нужны желание и силы. В моём случае нет ни того… ни другого. Что меня заставляет думать об этом? Моё существование. Только от одной мысли, что я существую, я испытываю боль. Даже сейчас, когда я стою на грани между жизнью и смертью. Я ни кого не виню… В этом случае виновата я сама. Во всём. Виновата в своей тупости, наивности, слабости, нерешительности. Чтобы жить нужны силы а, у меня их нет… Я не хочу умирать, но и жить не могу.

24.04.2023
Добрый день всем, я не вижу смысла жить, хочется просто покончить с этим..сижу дома,смотрю в одну точку, больно выходить на улицу, про инстаграм вообще молчу...больно смотреть что вокруг тебя люди живут , а ты просто прозебаешь в квартире и так и прозябнешь остаток жизни Не могу пережить того,что со мной случилось в мои 32 и не знаю как я буду дальше с этим жить Как жить осознавая,что у людей активная жизнь и вся жизнь еще впереди , а у тебя все конечно, когда вокруг тебя все уже с детьми в парах, счастливые и живут свои нормальные жизни...радуются, общаются, получают удовольствие...Хочется просто выйти в окно

24.04.2023
Мне 29. Не вижу в своей жизни ничего хорошего и красочного, чему можно радоваться. Постоянные проблемы из года в год, которые я устала решать. Сейчас долги, не берут на работу, муж, который наплодил огромные проблемы. Единственное что меня держит в этом мире ребенок. Но я уже понимаю, что без меня ей будет гораздо лучше, она не станет свидетелем жизни в которой бесконечно уставшая, плачущая мать, отец-неудачник, нет денег на еду или одежду. Также понимаю, что мне не решить скопившиеся проблемы, как бы я ни старалась. Я очен хочу исчезнуть, испарится, чтобы моему ребенку было лучше жить.

Читать другие просьбы

Онлайн диагностика предрасположенности к суициду

группе сайтов ПЕРЕЖИТЬ.ру 10 лет
perejit.ru – как пережить развод, расставание
realove.ru – о настоящей любви
pobedish.ru – для тех, кто не хочет жить
memoriam.ru – как пережить смерть близких
vetkaivi.ru – преодолеть последствия насилия
boleem.com – болеем, не унывая
zagovor.ru – о гаданиях и привороте
realisti.ru – как стать счастливым
vospit.ru – как воспитать детей
shkola.realove.ru заочная школа любви

Книги по материалам нашего сайта:

Приобрести!

Самое важное

ПОТЕРЯ РАБОТЫ, ДОЛГИ, КРАХ

Ольга

Потеряв все, не потеряйте себя!

Много лет назад, морозной ночью, я оказалась с маленьким ребенком на пустынной улице. Я потеряла все: не осталось ни работы, ни зарплаты, ни квартиры, ни семьи, ни друзей... ровным счетом ничего. Все испарилось в один момент – муж повесил на меня долг и «сделал ручкой»...

СПОСОБЫ САМОУБИЙСТВА

Михаил Хасьминский, кризисный психолог, член Научно-консультационного совета Московского Межрегионального управления на транспорте Следственного комитета Российской Федерации, член Общественного совета федеральной службы исполнения наказаний Минюста РФ, П

Способы самоубийства. Суицид без розовых очков

Известная голливудская актриса Лупе Велес, которой было 36 лет, решила покончить жизнь самоубийством. Человек творческой профессии, она придумала красивый способ самоубийства, чтобы умереть в расцвете своей красоты и славы. Она окружила свою постель цветами, помылась, надела свое любимое голубое неглиже. Запила дорогим коньяком кучку таблеток и легла на роскошное ложе. Дальше всё пошло не по сценарию...

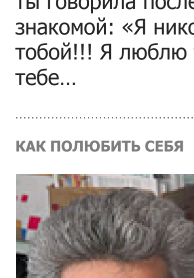
СУДЬБА РОДНЫХ САМОУБИЙЦЫ

Марина

Мама – дочери, которая убила себя

Ты говорила: «Мама, ты самая лучшая в мире!!! И если тебя не станет – я умру тот же час!!!» И я верила тебе… А еще ты говорила после смерти своей знакомой: «Я никогда так не поступлю с тобой!!! Я люблю тебя!» И я верила тебе…

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ



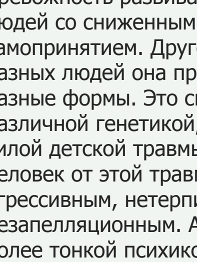
Психолог Александр Колмановский

Две причины нелюбви к себе и их преодоление

Любовь к себе способствует улучшению отношений с окружающими, а эгоизм — это отсутствие таковых отношений. Любовь к себе — это то, что называется самопринятием. Чем лучше человек относится к себе, тем лучше он относится к окружающим. Чем больше он принимает самого себя, тем легче ему бывает принимать других людей, сосредотачиваться на них.

Лучшее новое

ПРЕОДОЛЕНИЕ СОЦИОФОБИИ

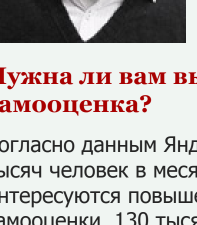


Александр Колмановский, психолог

Преодоление социофобии через помощь другим

Тревожность развивается у всех людей со сниженным самопринятием. Другое дело, что у разных людей она принимает разные формы. Это связано с различной генетикой, с разной силой детской травмы и т. д. Один человек от этой травмы становится агрессивным, нетерпимым, безапелляционным. А другой, с более тонкой психикой, становится более замкнутым, аутичным.

КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ



Дмитрий Семеник, психолог

Нужна ли вам высокая самооценка?

Согласно данным Яндекса, 130 тысяч человек в месяц интересуются повышением самооценки. 130 тысяч обманутых. Последствия печальны… Но у вас есть шанс избежать ошибки, ведь ничего сложного тут нет, и за 10 минут чтения этой короткой статьи Вы разберетесь в этом недоразумении.

ЛЕЧЕНИЕ ДЕПРЕССИИ

Дмитрий Семеник, психолог

Стратегия осознанной гибкости – простейшее средство борьбы с реактивной депрессией

Проблемой суицида я занимаюсь 15 лет, и за это время взаимодействовал с тысячами людей, болеющими депрессией. В случае эндогенных депрессий (то есть не вызванных прямо какими-то кризисными обстоятельствами), и других психических заболеваний едва ли кто-то может помочь, кроме психиатра и прописанных им медикаментов. Но в случаях реактивной депрессии, то есть спровоцированной теми или иными событиями, психологическая помощь и самопомощь способны предупредить проблему или полностью ее решить. Об этих случаях я и хочу поговорить.

Дружеская помощь жертвам насилия

12 469 6 441 5 469

Мы протягиваем руку помощи тем, кто хочет помощи. Принять или не принять помощь - личное дело каждого.
За любые поступки посетителей сайта, причиняющие вред здоровью, несут ответственность сами лица, совершающие эти поступки.
© «Победишь.Ру». 2008-2021. Группа сайтов «Пережить.Ру».
При воспроизведении материала обязательна гиперссылка на www.pobedish.ru
Настоящий сайт может содержать материалы 18+